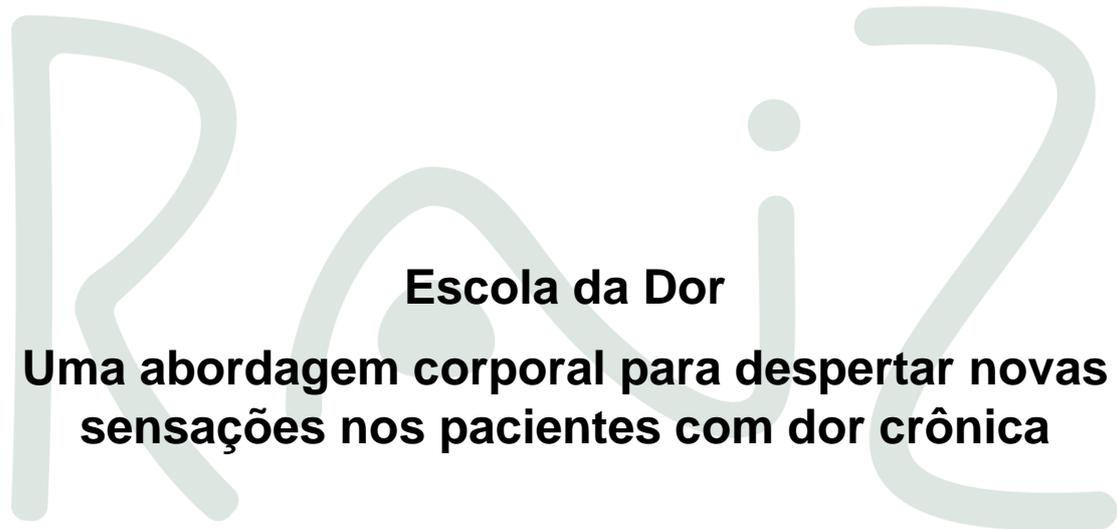




psicologia - clínica e escola

A reprodução desse artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos / partes, utilize CASTIGLIA, Beatriz Guidolin. ESCOLA DA DOR, UMA ABORDAGEM CORPORAL PARA DESPERTAR NOVAS SENSações NOS PACIENTES COM DOR CRÔNICA. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana A.R.. **Revista Online**, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2022: Instituto Raiz, Clínica Escola de Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: \_/\_/\_

BEATRIZ GUIDOLIN CASTIGLIA



**Escola da Dor**

**Uma abordagem corporal para despertar novas  
sensações nos pacientes com dor crônica**

psicologia - clínica e escola



psicologia - clínica e escola

A reprodução desse artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos / partes, utilize CASTIGLIA, Beatriz Guidolin. ESCOLA DA DOR, UMA ABORDAGEM CORPORAL PARA DESPERTAR NOVAS SENSações NOS PACIENTES COM DOR CRÔNICA. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana A.R.. **Revista Online**, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2022: Instituto Raiz, Clínica Escola de Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: \_/\_/\_

## ESCOLA DA DOR

Uma abordagem corporal para despertar novas sensações nos pacientes com dor crônica

CASTIGLIA, Beatriz Guidolin 2022

### RESUMO

Entre as múltiplas mensagens recebidas pelo cérebro há uma categoria especial, que dá origem a uma sensação que envolve sempre nossa afetividade/ emoção e nos é desagradável: a dor.

Compreender que as questões físicas e emocionais andam lado a lado , dá ao paciente a possibilidade de elaboração da dor e contribui para a melhora da queixa algica e da qualidade de vida.

Neste projeto, tento ensinar o funcionamento básico do corpo e seus sistemas e acordar no paciente a consciência corporal e emocional, levando pra eles a responsabilidade pelo próprio corpo e por suas sensações e sentimentos

A abordagem corporal Reichiana, que propõe ajudar a pessoa a entrar em contato com suas tensões e liberá-las através do movimento foi a abordagem de escolha para dar o tom da vivencias corporais de cada encontro.

ARARAQUARA, 2022

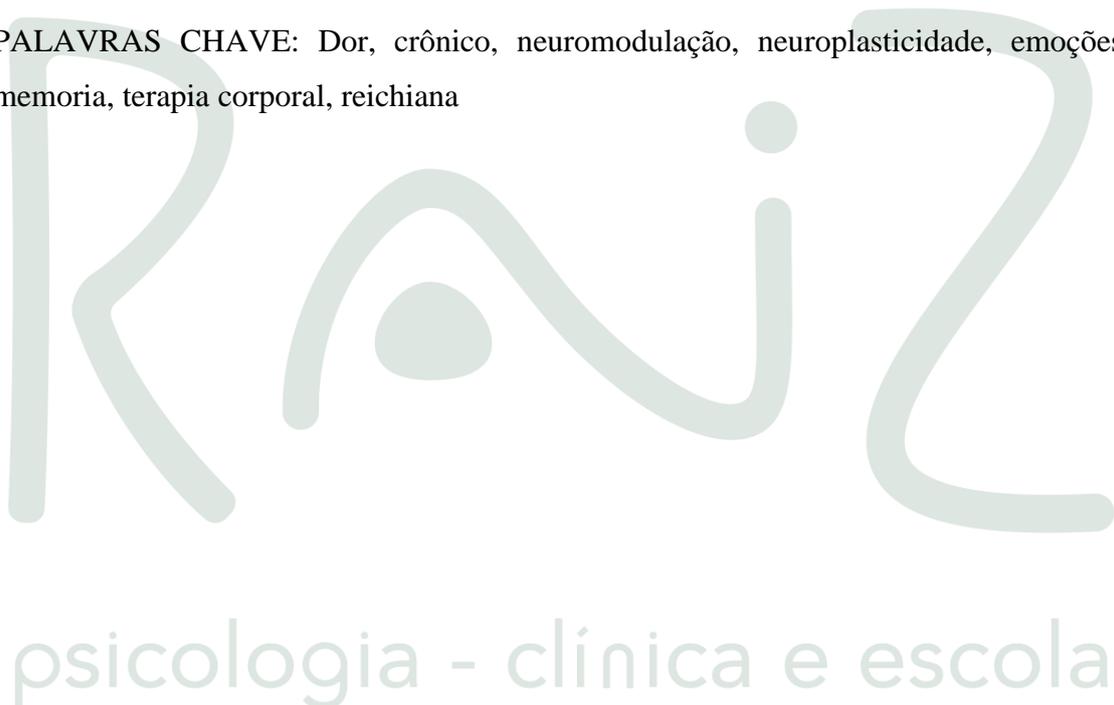


psicologia - clínica e escola

A reprodução desse artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos / partes, utilize CASTIGLIA, Beatriz Guidolin. ESCOLA DA DOR, UMA ABORDAGEM CORPORAL PARA DESPERTAR NOVAS SENSações NOS PACIENTES COM DOR CRÔNICA. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana A.R.. **Revista Online**, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2022: Instituto Raiz, Clínica Escola de Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: \_/\_/\_

Ao proporcionar novas sensações ao corpo e criar novos caminhos neuronais , modificando a química cerebral através de técnicas corporais Reichianas para então alcançar momentos prazerosos de relaxamento e ou de elaboração, conseguimos resultados interessantes na cura da dor.

**PALAVRAS CHAVE:** Dor, crônico, neuromodulação, neuroplasticidade, emoções, memória, terapia corporal, reichiana



A reprodução desse artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos / partes, utilize CASTIGLIA, Beatriz Guidolin. ESCOLA DA DOR, UMA ABORDAGEM CORPORAL PARA DESPERTAR NOVAS SENSações NOS PACIENTES COM DOR CRÔNICA. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana A.R.. **Revista Online**, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2022: Instituto Raiz, Clínica Escola de Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: \_/\_/\_

## INTRODUÇÃO

A definição de dor já vem há algum tempo carregada com a questão emocional, no entanto a dificuldade para compreender como ocorre a ligação entre emoção e corpo é ainda um campo pouco aprofundado nas faculdades de medicina tradicionais e causa muita discussão sobre o assunto.

Em 2020, a Associação Internacional do estudo da dor (IASP) corrigiu a definição tentando ser mais fidedigna que a definição anterior de 2019, definindo a dor como “uma experiência sensitiva e emocional desagradável associada a uma lesão tecidual real ou potencial, ou semelhante àquela associada a uma lesão tecidual real ou potencial.” (IASP,2020, página?)

Reconhecer que, no processo de dor, reações fisiológicas complexas têm sua manifestação tanto no corpo como nas emoções e que, na direção oposta, onde reações emocionais causam reações fisiológicas, e que esse jogo complexo de reações é exatamente o que dita o modo que respondemos a dor, representa a evolução no conhecimento sobre a fisiologia da dor.

Ao entendermos que as respostas que temos ao estímulo do ambiente, são determinadas por um processo ligado à memória e às emoções, poderemos começar a caminhar para um bom controle de uma das queixas mais comuns do consultório médico.

A reprodução desse artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos / partes, utilize CASTIGLIA, Beatriz Guidolin. ESCOLA DA DOR, UMA ABORDAGEM CORPORAL PARA DESPERTAR NOVAS SENSações NOS PACIENTES COM DOR CRÔNICA. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana A.R.. **Revista Online**, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2022: Instituto Raiz, Clínica Escola de Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: \_/\_/\_

No meu consultório, onde os pacientes trazem, em sua grande maioria, a queixa álgica, o aprofundamento na questão se tornou uma necessidade.

Acessar questões emocionais através do corpo é algo muito distante para médicos que têm como base teórica uma ideologia biológica tradicional.

Conhecer o curso de Terapia Corporal do Instituto Raiz me trouxe a oportunidade de criar um repertório novo para abordar a dor, deu-me ferramentas para conseguir ajudar meus pacientes acessarem novas sensações e entenderem melhor a dor.

A partir do pensamento funcional de Reich se torna espontâneo e coerente vincular as sensações corporais as emoções, aos sentimentos, à percepção de si mesmo e do meio ambiente, deste modo, entender que o corpo e a mente e as emoções não são entidades distintas, e, sim, uma unidade complexa, traz novas possibilidades para o tratamento da dor, com um olhar mais humano e expectativas realistas.

## FISIOPATOLOGIA DA DOR

A dor se dá por uma interpretação a um estímulo. Isso quer dizer que, quando percebemos algo como dor, fizemos uma conexão desagradável entre o acontecimento e a sensação advinda dele.

Quando falamos de estímulo doloroso agudo, pontual, a conexão pode inclusive se fazer de maneira medular e vir inicialmente como um reflexo de retirada, antes mesmo de percebermos e interpretar como desagradável, isso se dá, porque temos uma rede de

A reprodução desse artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos / partes, utilize CASTIGLIA, Beatriz Guidolin. ESCOLA DA DOR, UMA ABORDAGEM CORPORAL PARA DESPERTAR NOVAS SENSações NOS PACIENTES COM DOR CRÔNICA. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana A.R.. **Revista Online**, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2022: Instituto Raiz, Clínica Escola de Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: \_/\_/\_

neurônios especializada que entende lesões de maneira tão veloz que o simples fato de ser aquela fibra encaminhando a mensagem já significa perigo!

Quando o estímulo doloroso chega à medula, ele rapidamente retorna como um reflexo e, deste modo, reagimos instintivamente a ele; é num segundo tempo que a informação chega ao cérebro e é de fato interpretada e armazenada: “A dor por nocicepção, especialmente a aguda, é fundamental para a preservação da integridade do indivíduo [...] alerta para a ocorrência de lesões no organismo, a dor crônica já não tem esse valor biológico e é uma importante causa de incapacidade.” (TEIXEIRA,1990)

O impulso doloroso depois de chegar na coluna vertebral viaja pelo neurônio até o cérebro, onde será interpretado com mais refinamento e as moléculas sinalizadoras extracelulares “ganham a cena”; são elas que vão alcançar a rede de neurônios e se ligar aos receptores para que os neurônios consigam retransmitir o estímulo ao próximo neurônio até que todo o caminho até os centros de dor, memória e emoção sejam atingidos.

A cronificação se dá por uma modificação dos agentes sinalizadores, isso ocorre por fatores genéticos e e epigenéticos muitas vezes ditados por um contexto social, histórico e familiar que contribuem para a elaboração emocional da dor; situações não elaboradas, por exemplo, podem ditar a resposta a novas situações que passarem por um mesmo caminho de neurônios

É justamente no processamento e interpretação da dor que existem as maiores possibilidades para a intervenção ao cuidado das dores crônica.

A reprodução desse artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos / partes, utilize CASTIGLIA, Beatriz Guidolin. ESCOLA DA DOR, UMA ABORDAGEM CORPORAL PARA DESPERTAR NOVAS SENSações NOS PACIENTES COM DOR CRÔNICA. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana A.R.. **Revista Online**, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2022: Instituto Raiz, Clínica Escola de Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: \_/\_/\_

## O SISTEMA NERVOSO E A NEUROPLASTICIDADE

O corpo humano é feito de diversos sistemas, alguns nos protegem, outros nos nutrem, mas temos um sistema que controla todos os outros: o sistema nervoso.

É ele que, talvez, faça a gente ser quem a gente é; percebe o mundo e nos diz como reagir a ele, toma decisões imediatas, cria emoções, guarda memórias, cria ideias.

São 3 quilos de massa cinzenta com grande poder de processamento, conectado a uma rede imensa de nervos e fibras para transformar dados em ação. O sistema nervoso é uma máquina que nunca para de reagir.

Os neurônios, que são células altamente especializadas e têm a possibilidade de mandar informações pelo corpo a centenas de quilômetros por hora, e são aproximadamente 100 bilhões dentro do cérebro e milhões espalhadas pelo corpo, não se parecem em nada com outras células, lembrando raízes de plantas com ramos para todas as direções e sempre procurando canecões (conexões) com outros neurônios para poderem passar informações entre eles.

As informações se dão por uma tempestade elétrica e química. Os neurônios se encontram em um pequeno espaço onde substâncias químicas são liberadas e o próximo neurônio interpreta essas substâncias dando continuidade ao estímulo elétrico até o próximo neurônio. Cada neurônio pode fazer aproximadamente 10mil conexões entre outros neurônios e esses elos podem mudar dependendo do que é mais usado, isso é chamado neuroplasticidade e é a possibilidade que temos de treinar nossos neurônios para novas tarefas.

A reprodução desse artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos / partes, utilize CASTIGLIA, Beatriz Guidolin. ESCOLA DA DOR, UMA ABORDAGEM CORPORAL PARA DESPERTAR NOVAS SENSações NOS PACIENTES COM DOR CRÔNICA. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana A.R.. **Revista Online**, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2022: Instituto Raiz, Clínica Escola de Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: \_/\_/\_

Os neurônios têm uma capacidade de treino imensa, podendo se adaptar conforme treinadas, os caminhos que as informações percorrem, a quantidade de hormônios que cada informação libera, as sensações que causam, isso tudo pode ser revisitado e treinado, mudando completamente quem somos nesse processo!

## A MEMÓRIA E AS EMOÇÕES

Uma memória se dá por uma conexão muito forte entre um grupo de neurônios; pode ocorrer por se treinar muito um mesmo caminho de informações como, por exemplo, andar de bicicleta ou vermos sempre uma mesma pessoa ou por termos uma emoção muito forte relacionada a ela.

O sistema nervoso central é o responsável por processar as emoções e decidir como reagimos a elas, e isso se dá principalmente pela parte química da comunicação neuronal.

Hormônios como dopamina, serotonina, adrenalina são liberados em maior ou menor quantidade a depender do tipo de estímulos recebidos e de como relacionamos eles nas nossas memórias.

As memória e as emoções podem se tornar uma grande ameaça ao tratamento da dor quando não conseguimos perceber a conexão íntima entre a memória e as sensações que elas trazem, reconhecer as sensações e as memórias conectadas a elas ajuda a entender o espaço que a dor ocupa. “ Quando se tem um caráter, tem-se também sua experiência típica, que sempre retorna “( Nietzsche, 1886/2005 p. 62)

O jeito que reagimos às sensações é completamente dependente das nossas experiências ao longo da vida, pois o caminho que elas desenham entre nossos neurônios

A reprodução desse artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos / partes, utilize CASTIGLIA, Beatriz Guidolin. ESCOLA DA DOR, UMA ABORDAGEM CORPORAL PARA DESPERTAR NOVAS SENSações NOS PACIENTES COM DOR CRÔNICA. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana A.R.. **Revista Online**, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2022: Instituto Raiz, Clínica Escola de Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: \_/\_/\_

podem ser sempre revisitadas nos levando a responder igualmente em situações nem sempre tão semelhantes; quando entendemos esse caminho, começamos a abrir possibilidades para acessarmos novas respostas; e isso dependerá dos estímulos, quanto mais experiências procurarmos, quanto mais dispostos a nos permitir sentir maior ficará nosso repertório para respondermos aos estímulos diários, inclusive a dor.

Dar a oportunidade ao corpo de experimentar novas práticas, proporciona novas memórias, novas sensações, novas respostas!

## A ESCOLA DA DOR

Alguns estudos demonstraram que fatores psicossociais podem aumentar o risco de se desenvolver ou perpetuar incapacidade a longo prazo ou desemprego associado a dor lombar ( KENDALL, LINTON e MAIN, 1997); entre eles; estão as atitudes e crenças, que nada mais são que a confusão em relação aos sintomas e ao tratamento, as expectativas desajustadas em relação a cura, por exemplo.

Com a crença de que o principal passo para a cura é o conhecimento, garantir que o paciente aprenda sobre o próprio corpo e dar a ele a chance de se conectar com suas sensações por uma nova perspectiva, por novas práticas e com novas sensações, pareceu ser a melhor forma de conectá-los com sua dor, para que, enfim, consigam entendê-la realmente.

A escola da Dor é uma nova proposta de abordagem à dor crônica, que dá ao paciente a oportunidade de, na medida em que aprende que os mecanismos que nos possibilitam interpretar a dor são também os responsáveis por interpretarmos o prazer, experimentar a possibilidade de que se existe dor existe o prazer.



psicologia - clínica e escola

A reprodução desse artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos / partes, utilize CASTIGLIA, Beatriz Guidolin. ESCOLA DA DOR, UMA ABORDAGEM CORPORAL PARA DESPERTAR NOVAS SENSações NOS PACIENTES COM DOR CRÔNICA. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana A.R.. **Revista Online**, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2022: Instituto Raiz, Clínica Escola de Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: \_/\_/\_

A base da escola foi pensada em técnicas de abordagem corporal que pudessem trazer emoções ligadas ao corpo que explicassem ou que despertassem alguma resposta à dor do paciente, bem como aulas básicas teóricas sobre a fisiopatologia da dor para conseguir guiar os pacientes pelo universo molecular que cada emoção e sensação produzem, e fazê-los entender como a interpretação é de fato resultado de toda uma história de vida e como podemos interferir nesse caminho.

Conhecer o corpo para entender suas sensações e emoções e assim poder se familiarizar com a dor e criar ferramentas para lidar melhor com ela.

A possibilidade de colocar pacientes com dor em grupos também despertou a sensação de pertencimento, de valor como em qualquer grupo de apoio - como os conhecidos grupos de luto, por exemplo; compartilhar é diminuir o peso e isso já por si só contribui com o alívio mesmo que temporário da dor.

**DESCRIÇÃO DA ESCOLA DA DOR:**

**NÚMERO DE ENCONTROS:** 8 encontros

**PARTICIPANTES POR GRUPO:** máximo 10 pacientes por grupo

**PERIODICIDADE:** Os encontros seriam semanais com aproximadamente 2h de duração.

**AULAS TEÓRICAS:** As Aulas teóricas abrangeriam anatomia básica, sistema nervoso e fisiopatologia da dor.

A reprodução desse artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos / partes, utilize CASTIGLIA, Beatriz Guidolin. ESCOLA DA DOR, UMA ABORDAGEM CORPORAL PARA DESPERTAR NOVAS SENSações NOS PACIENTES COM DOR CRÔNICA. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana A.R.. **Revista Online**, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2022: Instituto Raiz, Clínica Escola de Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: \_/\_/\_

**GRUPO DE MOVIMENTO:** As aulas teriam sempre um momento de grupo de movimento onde eu sugiro alguma prática corporal para trazer a consciência psi e corporal.

E finalizaríamos sempre com algumas palavras de cada participante (por isso a duração difere a depender do tamanho do grupo).

## MATERIAIS:

Produzi um material que continha: um diário da dor ( ANEXO 1), uma massala de óleos essenciais para dor, uma bola de Tennis; uma bola mais macia com spikes; uma caneta e um bilhete de boas vindas (ANEXO 2)

O diário permitira que os pacientes através de suas anotações diárias pudessem observar algumas chaves trigger para a dor enquanto que o óleo essencial seria para acordar o olfato e também com suas propriedades relaxantes pudesse garantir momentos de descanso e também alívio da dor , podendo ser usado como facilitador para automassagem também.

As bolinhas com diferentes texturas também deveriam ser usadas nas práticas corporais para despertar sensações corporais e melhorar a percepção de si mesmo.

## OS CONVIDADOS

O perfil do paciente garantiu que os participantes fossem de duas uma: ou tivessem dor crônica ou estavam interessados em entender os mecanismos da dor. Portanto, os participantes poderiam ser pessoas com dor ou pessoas que trabalham com pacientes com dor e estivessem interessados numa nova abordagem terapêutica.



psicologia - clínica e escola

A reprodução desse artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos / partes, utilize CASTIGLIA, Beatriz Guidolin. ESCOLA DA DOR, UMA ABORDAGEM CORPORAL PARA DESPERTAR NOVAS SENSações NOS PACIENTES COM DOR CRÔNICA. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana A.R.. **Revista Online**, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2022: Instituto Raiz, Clínica Escola de Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: \_/\_/\_

## O CONVITE

Utilizei as redes sociais para divulgar meu projeto, com diversas chamadas e vídeos explanatórios.

Encaminhei também PDF para pacientes que já eram pacientes meus com dor crônica de difícil controle, que acreditava que se beneficiariam do grupo. (ANEXO 2)

Após o primeiro contato com o paciente que demonstrou vontade de participar, eu enviei novo PDF contando valor e detalhes dos encontros e aguardei que fizessem a inscrição, com alguns eu fui mais insistente, outros menos.

Os pacientes que de fato fizeram a inscrição foram colocados num grupo de whatsApp, onde poderiam trocar experiências, sanar dúvidas etc...

Iniciei no dia 23 de setembro as aulas, com um grupo de 5 mulheres, nenhuma pagando o valor total que eu desejava e a maioria era bem próxima de mim.

## AS PARTICIPANTES

Participante número 1: Foi babá dos meus filhos e sofre com muita dor na coluna por uma hérnia de disco, além de dores no joelho por artrose. Depois de se inscrever gratuitamente na Escola, ela foi submetida a uma cirurgia do joelho que infectou e que a fez ficar internada por grande parte dos nossos encontros, participando pela primeira vez apenas no quinto encontro.

A reprodução desse artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos / partes, utilize CASTIGLIA, Beatriz Guidolin. ESCOLA DA DOR, UMA ABORDAGEM CORPORAL PARA DESPERTAR NOVAS SENSACIONES NOS PACIENTES COM DOR CRÔNICA. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana A.R.. **Revista Online**, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2022: Instituto Raiz, Clínica Escola de Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: \_/\_/\_

Participante número 2: Madrinha do meu marido, sofre de muitas dores pelo corpo principalmente do lado esquerdo, fumante, sedentária e com muita vontade de me ajudar e também de ser ajudada

Participante número 3: Fisioterapeuta infantil, que já trabalhou no mesmo local que eu e que eu já resolvi algumas vezes as dores dela; fazia muito tempo que não nos víamos, mas ficou interessada em participar; tem dores do lado esquerdo do corpo.

Participante número 4: Minha sogra, sempre tem alguma queixa álgica, eu sempre resolvi por algum tempo e daí outra ou a mesma volta e em uma abordagem mais emocional de sua dor. Ela gostou da minha proposta e ficou curiosa pra saber o que eu falaria na Escola. Faltou já em dois encontros e todos eles justamente os que eu falava mais da relação emocional com a dor

Participante número 5: Faz supervisão comigo e me pareceu interessada em participar mais como coprodutora do que como aluna, pois queria vivenciar um grupo desse modelo, faltou uma vez; mas me é muito útil, pois, às vezes, eu a uso para puxar o grupo de volta para a aula; senti que a surpreendi algumas vezes de maneira positiva, fazendo-a perceber coisas em si que não tinha notado ainda, e sempre que peço ela me dá um feedback. Essa também foi gratuita.

#### O GRUPO NO WHATS APP:

Não interagiram quase nada, apenas quando avisam que vão se atrasar ou faltar em alguns casos. Ocorreu uma mini interação quando em uma semana eu tive que cancelar as aulas por ter tido minha casa invadida por água de chuva e acabei ficando sem

A reprodução desse artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos / partes, utilize CASTIGLIA, Beatriz Guidolin. ESCOLA DA DOR, UMA ABORDAGEM CORPORAL PARA DESPERTAR NOVAS SENSações NOS PACIENTES COM DOR CRÔNICA. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana A.R.. **Revista Online**, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2022: Instituto Raiz, Clínica Escola de Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: \_/\_/\_

espaço para fazer o encontro e a participante número 3 puxou papo, dizendo que já que a Dr<sup>a</sup> Beatriz não podia cuidar dela naquele dia, ela mesma se cuidaria com uma rotina de beleza. Eu respondi que quando a gente toma a responsabilidade da nossa alegria estamos há um passo de resolver a nossa dor e que ela estava certíssima se dando esse carinho. A participante numero 5 e a numero 2 também responderam, bem brevemente, mas a interação foi uma oportunidade para devolver a elas a

Depois da sexta aula eu mandei mensagens quase todos os dias perguntando se elas estavam respirando, pois nesta aula fizemos um exercício respiratório que trouxe a sensação de estarem mais conectadas com o momento e com os próprios corpos e que fez com que notassem como estavam fazendo as coisas no automático e que precisavam parar um pouco para sentir, o que quer que fosse para sentir, então me comprometi a lembrá-las de respirar.

AS AULAS:

### **Aula 1: Introdutória**

Utilizei muitas imagens, expliquei as definições de dor e o que a Escola da dor objetivava.

Utilizei imagens de artistas como Frida Khalo que utilizava a arte para traduzir suas dores.

Nos apresentamos

Pedi para que completassem a frase: Sempre que eu senti dor eu....

Fiz um exercício de automassagem com torção.

A reprodução desse artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos / partes, utilize CASTIGLIA, Beatriz Guidolin. ESCOLA DA DOR, UMA ABORDAGEM CORPORAL PARA DESPERTAR NOVAS SENSações NOS PACIENTES COM DOR CRÔNICA. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana A.R.. **Revista Online**, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2022: Instituto Raiz, Clínica Escola de Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: \_/\_/\_

Participantes adoraram o exercício de auto massagem e foram muito concretas ao completarem a frase, e puderam de fato já ver como estão distantes da conexão emoção e dor

## **Aula 2: Estruturas**

Falei do Esqueleto, do músculo, da fásia, das articulações, dos ligamentos e tendões.

Fizemos uma atividade para dar cor e forma a dor. Elas desenharam a dor com os materiais que tinham disponível, pedi uma forma e uma cor. Ficamos em maior parte com objetos pontiagudos e tons entre laranja e vermelho. Poderia fotografar e inserir aqui?

## **Aula 3: Sistema nervoso**

Expliquei sobre como as informações são transmitidas desde a pele ou outro segmento até que chegue no cérebro e seja interpretada.

Falamos muito sobre a dor das únicas duas participantes da aula (número 2 e número 3).

As participantes escutaram bem atentas, uma mais crente que a outra sobre como as experiências que vivemos podem interferir nas sensações que sentimos a cada estímulo. As duas participantes tem dor de um lado só do corpo e elas tiveram cicatrizes emocionais distintas e também respondem às dores de maneiras diferentes, ao tentarmos interpretar as dores, notamos que uma tende a se apoiar num lado só pois sente o outro lado muito

A reprodução desse artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos / partes, utilize CASTIGLIA, Beatriz Guidolin. ESCOLA DA DOR, UMA ABORDAGEM CORPORAL PARA DESPERTAR NOVAS SENSACIONES NOS PACIENTES COM DOR CRÔNICA. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana A.R.. **Revista Online**, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2022: Instituto Raiz, Clínica Escola de Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: \_/\_/\_

frágil, assim como sua relação com os pais, enquanto que a outra nota que abusa mais de um dos lados e que esta muito mais consciente deste lado do corpo que do lado que não dói, mas não havia percebido como fazia isso, na sua história também traz traços de uma relação bem fundada com a mãe forte e batalhadora.

#### **Aula 4: Retomei Aula 3**

Acreditei que retomar a aula 3 fazia sentido uma vez que só duas participantes estavam presentes e que, no final da aula, havia sido bem pesado de informações novas, além de ter tido uma semana a mais de intervalo entre as aulas.

Fizemos um exercício para mimetizar como a fásia liga o corpo todo com um lençol além de fazer alguns micro movimentos de quadril que pareceu ser uma queixa geral no dia.

As participantes notaram como micro movimentos podem influenciar em locais bem distantes de onde o movimento foi iniciado.

#### **Aula 5: Fizemos um grupo de movimento**

Pedi para que respirassem e notassem como estavam apoiadas nos pés, como percebiam o próprio corpo e daí fizemos percussão em metade do corpo e observamos e depois na outra metade do corpo e observamos.

Massageamos os pés com a bola de Tennis também.

A reprodução desse artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos / partes, utilize CASTIGLIA, Beatriz Guidolin. ESCOLA DA DOR, UMA ABORDAGEM CORPORAL PARA DESPERTAR NOVAS SENSações NOS PACIENTES COM DOR CRÔNICA. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana A.R.. **Revista Online**, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2022: Instituto Raiz, Clínica Escola de Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: \_/\_/\_

As respostas das participantes foram muito legais, ficaram surpresas de como não estavam atentas ao corpo todo e como passaram a estar, as fez sentir o corpo de maneira diferente.

A participante numero 1 esteve presente nessa aula.

A participante número 2 que estava com bastante dor referiu melhora.

A participante número 3 percebeu que talvez o lado esquerdo dela esteja muito representado enquanto que o direito não está tanto, quando fez a percussão começando pelo lado direito notou que a metade esquerda ficou mais silenciosa e sem dor.

### **Aula 6: Sistema límbico**

Nesta aula volto a falar do sistema nervoso central e de como as memórias são armazenadas e de como as sensações são interpretações de registros prévios do nosso sistema límbico, nosso cérebro emocional.

Fizemos um exercício de respiração trabalhando bilateralidade e consciência no ato de respirar, foi muito positiva a resposta de todas que notaram como fazemos as coisas no automático e que precisamos dar um momento para nos darmos conta de como estamos.

### **Aula 7: Fisiopatologia da dor**

Aqui eu mostro exatamente como é nosso mecanismo de dor e junto o sistema nervoso periférico, central, sistema límbico para mostrar que o corpo, sim, um caminho

A reprodução desse artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos / partes, utilize CASTIGLIA, Beatriz Guidolin. ESCOLA DA DOR, UMA ABORDAGEM CORPORAL PARA DESPERTAR NOVAS SENSações NOS PACIENTES COM DOR CRÔNICA. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana A.R.. **Revista Online**, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2022: Instituto Raiz, Clínica Escola de Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: \_/\_/\_

pré-definido para levar informação até o córtex e depois devolver a resposta interpretada, sendo que em alguns casos a primeira informação vai só via medular em primeira resposta sendo reflexo a interpretação para agir.

Faço, então, um link sobre como cada momento que nos marca; como cria um registro emocional que interfere ativamente em como nossa resposta hormonal e reflexa será e como isso pode ser ressignificado quando entendemos a natureza da sensação e temos ferramentas para criar novos registros a partir dela.

Fizemos um exercício de propriocepção, onde depois de alguns minutos de respiração, pedia para que tentassem sentir sua pulsação sem o toque da mão, e contassem quantas batidas sentiam num minuto, depois pedia para que colocassem a mão no pulso e contassem novamente para que pudéssemos verificar quanto elas estava conectadas ao próprio corpo, todas estavam muito fora, e ficaram impressionadas com a diferença na contagem com e sem a palpação, elas perceberam claramente que não estavam tão conectadas ao corpo.

### **Aula 8: Fechamento**

Aqui fazemos uma atividade de respiração, encorajo as participantes a procurarem o primeiro momento que tiveram dor, lembrar o contexto biopsicossocial do momento... e perceberem as sensações que têm ao invocarem essa memória.

Mantenho o exercício de respiração por alguns minutos e peço para que se amparem, colocando a mão no tórax e no abdome e incentivo a notarem as sensações e sentimentos que esse gesto aflora.

A reprodução desse artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos / partes, utilize CASTIGLIA, Beatriz Guidolin. ESCOLA DA DOR, UMA ABORDAGEM CORPORAL PARA DESPERTAR NOVAS SENSações NOS PACIENTES COM DOR CRÔNICA. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana A.R.. **Revista Online**, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2022: Instituto Raiz, Clínica Escola de Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: \_/\_/\_

## CONCLUSÃO

O projeto parece ter tido resposta mais positiva que negativa e de acordo com o feedback das participantes trouxe a elas bastante o que pensar e entender; Como o objetivo era conseguir despertar nelas as sensações e emoções, acredito que tenha sido uma experiência válida que deveria ser replicada com algumas alterações, principalmente na parte teórica, que em próximos grupos pretendo deixar menos em slides e mais para falar durante as práticas corporais.

Como a escola da DOR pode contribuir para a cultura da dor nos pacientes queixosos?

Saber que as memórias e as emoções podem se tornar uma grande ameaça ao tratamento da dor, quando não conseguimos perceber a conexão íntima entre elas, e as sensações que elas trazem; e ter um espaço seguro onde possam criar sensações mais prazerosas e novas memórias, ajudo o paciente a fazer novos caminhos para elaborar sua dor e torna a jornada para a cura mais leve e menos angustiante.

A reprodução desse artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos / partes, utilize CASTIGLIA, Beatriz Guidolin. ESCOLA DA DOR, UMA ABORDAGEM CORPORAL PARA DESPERTAR NOVAS SENSações NOS PACIENTES COM DOR CRÔNICA. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana A.R.. **Revista Online**, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2022: Instituto Raiz, Clínica Escola de Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: \_/\_/\_

#### REFERÊNCIA BIBLIOGRAFICA:

- A estranha ordem das coisas: As origens biológicas dos sentimentos e da cultura/  
Antônio Damásio; Tradução Laura Teixeira Motta – 1ª edição- São Paulo Companhia das Letras, 2018
- A Biologia da Crença: ciência e espiritualidade na mesma sintonia: o poder da consciência sobre a matéria e os milagres/ Bruce H. Lipton; tradução Yma Vick – 1ª Edição- São Paulo: Butterfly Editora, 2007
- Análise do caráter/ Wilhelm reich; tradução de Ricardo Amaral do Rego – 3ª edição- São Paulo: Martins Fontes, 1998
- Exercícios de bioenergética: O caminho para uma saúde vibrante/ Alexander Lowen e Leslie Lowen; tradução de Vera Lucia Marinho, Suzana Domingues de Castro- São Paulo; Ágora, 1985
- Na psicanálise de Wilhelm Reich/ Paulo Albertini- 1ª edição- São Paulo: Zagodoni, 2016
- Neuroanatomia Funcional/ Angelo B. M. Machado; Prefácio Gilberto Belisário Campos -2ª edição- São Paulo: editora Atheneu, 2004
- Reabilitação Neurológica: Otimizando o desempenho Motor/Jnat H Carr, roberta B. Shepherd; tradução Acary Souza Bulle Oliveira- Barueri, SP: Manole, 2008
- Anatomia Emocional/ Stanley Keleman – 5ª Edição-São Paulo- Summus Editorial , 1992
- Trilhos Anatômicos: meridianos miofasciais para terapeutas manuais e do movimento/ Thomas W. Myers; ilustrações de Graeme Chambers, Debbie Maizels, Philip Wilson – 3ª edição- Barueri SP- Manole, 2016